

ゴホガワ

広報



シンボルマーク

平成14年

5.15

No.999

人口と世帯

4月30日現在（）内は前回比、男23,877(+91) 女26,628(+47) 計50,505(+138) 世帯18,607(+152)

幻の桜

エゾノウワミズザクラ

発見!!



日本では北海道以外にほとんど分布が確認されていなかった「エゾノウワミズザクラ」が、西北五地方を中心に活動するアマチュア植物研究団体「津軽植物の会」の木村啓会長によって、市内藻川の河川敷で発見されました。

エゾノウワミズザクラと

弘大原田幸雄教授断定

エゾノウワミズザクラは、県内では一九七七年に「津軽植物の会」(木村啓会長)の会員が木造町で発見し反響を呼びましたが、その後、開墾で伐採されたのを最後に本州から姿を消したものとみられていました。今回、発見されたのを受け、弘前大学農学生命科学部の原田幸雄教授(植物病理学教室)が四月二十七日に現地を視察し、調べた結果「エゾノウワミズザクラ」と断定しました。

木村会長は、「本州では五所川原だけ。よほど自然環境がよかったのではと考えます。これからもこの環境をしっかりと守り保護しないとすぐなくなってしまうので市の宝として保存して欲しい」と話していました。



原田教授(写真右)は、「元来、寒冷地の植物であるエゾノウワミズザクラは氷河期に徐々に南下した。氷河期が終わると南下したウワミズザクラは消滅していったが、気温が低く厳しい自然環境であった、ここ『藻川の林コ地帯』のものだけが生き残ったのでしょうか」と説明してくれました。

本州でよくみかけられるウワミズザクラとの違いは、①花外蜜腺が葉柄にある(ウワミズザクラは葉縁にある)、②花が直径150ミリと大きい(ウワミズザクラは百ミリと小さい)、③おしべが花びらより短い(ウワミズザクラは花びらより長い)、などです。

春の褒章・叙勲

本年の春の褒章・叙勲が発表され、当市では藍綬褒章に吉岡浩さんが、勲六等瑞宝章に伊藤春男さん、木村洋吉さんがそれぞれ受賞されました。

藍綬褒章

吉岡 浩さん(65)

社会福祉法人中川双葉会
中川保育園理事長兼園長



談 「栄えある荣誉に感無量です。青年団活動を通して地域に保育園の必要性を実感し一九六七年に保育園を開設しました。この三十五年間九百三人の園児が巣立っていききました。これからも襟を正して地域の子どものため決意を新たにしたい」

勲六等瑞宝章

伊藤 春男さん(58)

青水工業(株)五所川原営業所職長
(専門工事業務功労)



木村 洋吉さん(73)

元五所川原市消防団副団長
(消防功労)



談 「いままでやってきてよかった。配管工ひとすじにやってきたのが認められて大変うれいです。市内では西北病院、県合同庁舎などに泊まりこみで仕事をしました。この職業は無くなることはないのだからの人はもっと技術を磨き頑張りたい」

談 「受章をいただき夢のようです。昭和二十八年入団以来、無我夢中で地域のために活動してきました。特に昭和五十八年の野里の山火事は団員一致協力して消火に当たったのが印象に残っています。受章は私だけでなく団員みなさんのおかげと感謝いたします」

冬季アジア大会

キャラバン隊

表敬訪問



二〇一三年青森アジア冬季競技大会のキャラバン隊が四月二十一日、市役所を表敬訪問しました。大会マスコットのウィン太くんと奈良豊規組織委員会事務局長らスタッフ、住民へのPRやボランティア登録等大会への協力を要請しました。

成田市長は、「大会を成功させるためにできる限りの応援をします」と話しました。

その後、キャラバン隊一行は南小学校にも出向きクイズやビデオで交流しました。子ども達は元気よく答えながらウィン太くんの人形をなでたり、抱きついたりしてはしゃいでいました。

工藤哲巳展 ワークショップ

ボクシング・ペインティング となんでもアート

五月五日の子どもの日に、工藤哲巳展の併催イベントのワークショップが、オルテンシアで行われました。

最初に風が強い中、髪をバリカでモヒカン刈りにしたニューヨークで活躍中の篠原有司氏が、戸外に用意された高さ二メートル、幅十メートルのキャンバスにボクシンググローブを墨汁でひたし、



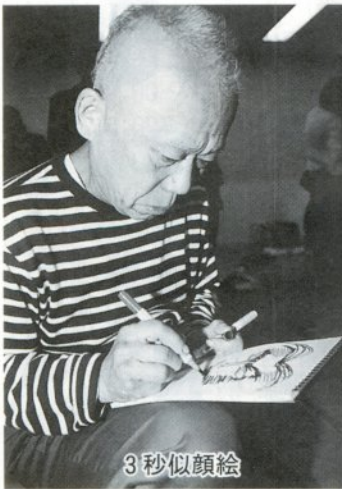
ボクシング・ペインティング

いきおいよく打ちつけました。パフォーマンスが始まると、観客からは初めて見る光景にどよめきや歓声があがっていました。

その後、会場を移し美術家の秋山祐徳太子氏による「なんでもアート」が行われ、参加者は、さまざまものをアート感覚で切ったり貼ったりつないだりして、思い思いの作品を作っていました。

参加者には、篠原さんが三秒見で描く「三秒似顔絵」のプレゼントがあり、よき思い出となりました。

東京芸術大学で工藤と同級生だった篠原さんは、「工藤は、芸術一本ですごい人だった」と評し、「似顔絵を描くのは私の練習、芸術のためにやっています」と話してくれました。



3秒似顔絵



なんでもアート

善意の花かご

ごもありがとうございました



◎養護老人ホームくくるみ園へ

◎株式会社藤産業ボランティアサークル(島村健二代表)十六人〓慰問(歌、踊り、三味線演奏、ゲーム)、寄贈(お菓子の詰め合わせ六十袋)。

◎小山内修導住職(願昌寺)〓慰問(無縁仏の法要・法話)。

◎N T T弘前演劇サークルパッケの会(川崎肇代表)以下二十名〓慰問(津軽弁による演劇)、寄贈(五種類の詰め合わせお菓子六

十箱)。

◎黒滝治光さん(太刀打常盤六〇の一〇)〓寄贈(いちご二十パック、すいか五個)。

◎社会福祉協議会へ

◎三橋俊一郎さん(鳥森三九の三三)〓五万円(香典の一部を寄付)。
〇くれない會(岩谷信子代表)〓四万五千二十円(チャリティー益金として)。

◎「アイラブフレンドを観る会実行委員会(鈴木はるみ委員長)〓六千六百二十五円。

◎図書館へ

◎あかね荘(木村良悦施設長)〓寄贈(図書券三万円)。

◎北部コミュニティセンターへ
〇平山昭三さん(雑田九六の六)〓寄贈(ふきん、二十四枚)。

火災・救急 出動概況

五所川原消防署管内4月の火災、救急、救助出動件数(単位:件)

区分	火災		救急		救助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
平成14年	6	13	111	451	2	10
平成13年	2	10	126	474	2	11
比較	4	3	△15	△23	0	△1

平成13年度統一標語

たしかめて。火を消してから 次のこと

問合せ: 五所川原地区消防事務組合消防本部 ☎35-2019(内23番)

市税納付のお願い

収納課 内線431~435

5月31日(金)は、軽自動車税、固定資産税の納期限です。お手元の納付書を確認し、忘れずに納めましょう。



山菜採りでの注意

五所川原消防署 TEL(35)2019
春の山菜シーズンです。昨年は県内各地で山菜採りによる遭難が多発しています。次の4つに注意してください。
1、天気予報の確認をしておきましょう。
2、体調不良のときは入山を控えましょう。
3、知らない山や単独での入山は止めましょう。また、入り慣れている山でも慎重に。
4、入山場所、帰宅予定時間などは、あらかじめ家族に知らせておき、早めの下山を心がけましょう。

免除申請手続きはお早めに

国民年金には、保険料の納付が困難な方のために、全額・半額免除制度があります。(学生の場合は学生納付特例制度)
申請が承認された期間は年金受給資格期間とされます。
4月からの免除を希望される方は、5月末までに国民年金係⑧番窓口まで手続きにおいでください。(申請が遅れると、免除を受けられない期間が発生しますのでご注意ください。)

●持参するもの
納付書、印鑑(失業された方は雇用保険受給資格者証又は離職票、学生の方は学生証又は在学証明書(コピーでも可))

商業統計調査が実施されます
(経済産業省) 統計調査担当
企画課統計係 内線464・465
6月1日、全国の卸売・小売業を営むすべての事業所を対象に行われます。
5月下旬から調査員が、各事業所(店舗)を訪問しますのでご協力ください。

「日本女性会議 2002あおもり」参加者の募集

男女共同参画室 内線462
日本女性会議は女性問題解決に向け、1984年名古屋で実施されて以来、毎年全国的規模で開催されております。
第19回に当たる「日本女性会議2002あおもり」は、グローバル化が進む今日、性別、世代、地域を越え、誰もが同じ重さの社会創造を目指し、ともに考え、話し合い、男女共同参画社会を実現するための会議です。

◆テーマ
「私は私を大切に思うのと同じ重さであなたを大切に思う」
◆開催日
10月4日(金):分科会・ワークショップ
プ・交流会
10月5日(土):セレモニー・全体会・記念講演
◆会場:青森市民文化会館・ぼるプラザ青森
◆参加費:8,000円(交流会に参加しない方は3,000円)
◆申込締切:6月10日まで



公証(法律) 無料相談の開設

市民課 内線202・220
市では、青森公証人会の協力を得て公証無料相談を行います。大切な契約や遺言は、公正証書にしておく安心です。お気軽にご相談ください。
◎6月6日(木) 10時~15時
市役所北棟2階 市民相談室
◎申込先:市民課
定員8名になり次第締切。

「とし」だからと 思っていないませんか
健康福祉課 内線236
40歳以上の方で、「最近もの忘れがひどくなったなあ」とか「家に閉じこもりがちだなあ」と思うご自身又は家族の方に家庭訪問し、相談に応じます。
◆内容
脳の機能レベルを確認(MMSTテストの実施)し、自立して長生きを楽しむことができるよう保健師や看護師がこれからの生活を支援します。
◆申込方法
電話でお申し込みください。その後、日程調整いたします。

特設「人権・行政相談所」の開設

市民課 内線202
人権相談(家族間や近隣関係、差別や名誉など)及び行政相談(行政に対する意見や要望)にお答えします。秘密は厳守されます。会場に直接お出でください。
●6月1日(出)
10時30分~15時
◇場所:エルクの街ショッピングセンター2階ふれあいコーナー

家族で映画を 楽しむ会 ~5月
中央公民館 TEL(35)6056
猫の事務所で働くかま猫は、3匹の先輩猫に冷たくされ悲しい思いをしていた。友達の山猫が先輩たちを怒鳴った時、かま猫は、獅子に変身し壁をこわして山へ消えてしまう……。宮沢賢治原作のアニメ映画と、恒例の『日本昔ばなし』をお楽しみください。
●5月25日(出) 10時~11時30分
◇題名:『猫の事務所』、『日本昔ばなし』より「鉢かつぎ姫」「一軒家の婆」「ねずみ経」「にんじんとごぼうとだいこん」「くわす女房」「蛙になったばた餅」
◇会費:無料

平成14年度 市民総合健診のお知らせ

健康福祉課 内線234・236

各地区の健診を次の日程で実施します。申込みのあった方を対象として、健診2週間前までに健診のお知らせが届きます。なお、骨粗しょう症検診は、別日程で実施しますので、個別通知します。

健診指定日を変更したい方は、必ず3日前までに連絡をしてください。

月日	曜	対 象 地 域	実 施 場 所
6/24	月	長橋（浅井、福山、豊成、野里）	コミュニティセンター長橋
25	火	長橋（神山、松野木、戸沢）	
* 8/5	月	三好（藻川）	藻川コミュニティ消防センター
* 6	火	上・中・下平井町、幾世森、寺町、柏原町、錦町、幾島町、末広町 新宮町、蘇鉄、芭蕉、若葉1～3丁目、長橋字橋元	保健センター
* 7	水	みどり町（1丁目～8丁目）、毘沙門（毘沙門、長富）、梅沢（梅田、中泉）	
* 8	木	栄（湊、姥苧、稲実、広田、七ツ館）、小曲	
* 9	金	栄町、田町、蓮沼、不魚住、元町、新町、柳町、岩木町、川端町、本町	
8/19	月	七和（俵元、高野）	
20	火	七和（前田野目、持子沢）	コミュニティセンター七和
21	水	七和（原子、羽野木沢）	藻川コミュニティ消防センター
22	木	三好（藻川）	
* 23	金	中川（新宮、田川、種井、長橋字広野、長橋字藤島、川山、沖飯詰、桜田）	コミュニティセンター中川
* 9/9	月	松島町（1丁目～8丁目）	松島会館（松島町2丁目89）
11	水	松島（金山、唐笠柳、水野尾）	コミュニティセンター松島
12	木	松島（米田、漆川、一野坪）	
13	金	松島（吹畑、石岡、太刀打）	
* 17	火	鎌谷町、烏森、下り枝、八重菊、一ツ谷、布屋町、弥生町、東町 大町、旭町、敷島町、雛田	中央公民館
10/7	月	三好（鶴ヶ岡、高瀬）	コミュニティセンター三好
8	火	中川（種井、長橋字広野、長橋字藤島、川山、沖飯詰、桜田）	コミュニティセンター中川
9	水	飯詰（飯詰、下岩崎）	コミュニティセンター飯詰
10	木	松島町（1丁目～8丁目）	松島会館（松島町2丁目89）
11	金	栄（広田、七ツ館）	保健センター
16	水	栄（湊、姥苧、稲実）	
17	木	毘沙門（毘沙門、長富）、梅沢（梅田、中泉）	
18	金	みどり町（1丁目～8丁目）	
28	月	栄町、田町、蓮沼、不魚住、元町、小曲	
11/5	火	中川（新宮、田川）、新町、柳町、岩木町、川端町、本町、布屋町 弥生町、東町、大町、旭町、敷島町	
6	水	寺町、柏原町、錦町、幾島町、末広町、新宮町、蘇鉄、芭蕉	
7	木	雛田、上・中・下平井町、幾世森	
8	金	若葉1～3丁目、長橋字橋元、長橋字広野、鎌谷町、烏森 下り枝、八重菊、一ツ谷	
◎ 11	月	全市内の30歳代女性（子宮がん検診、乳がん・甲状腺検診）	

申込み者数によって、受診指定日が変わることがあります。（*印は男性中心の健診日、◎印は女性の日）

【訂正とお詫び】 広報5月1日号11ページ、子宮がん検診料金のその他1,000円を1,200円に、注2)の平成14年を15年に訂正してお詫びいたします。



捨て犬・捨て猫防止キャンペーン



社団法人青森県獣医師会 TEL 017-722-5989 FAX 017-722-6010

抽選で「めす」(犬・猫併せて) 120頭、「おす」(犬・猫併せて) 30頭に限定して、「めす」1頭当たり10,000円、「おす」1頭当たり5,000円の不妊・去勢手術料に対する補助金を支給します。

◎応募資格……青森県在住者(ただし満18歳以上で銀行口座をお持ちの方)

◎応募方法……①「はがき」1頭につき1枚で応募する。

②「応募先」〒030-0813 青森市松原二丁目8番2号 社団法人青森県獣医師会 宛て

③「記入様式」

はがき裏面に

- 1 種類:(犬 又は 猫)
- 2 性別:(雄 又は 雌)。 3 年齢:(月齢、推定可)
- 4 呼び名:
- 5 健康状態:
- 6 犬にあっては:狂犬病予防法に基づく「登録番号」あるいは「狂犬病予防注射済票番号」
- 7 応募者:「住所」「氏名(ふりがな)」「電話番号」

◎応募期限……6月15日(土) 当日消印有効

◎当選者の発表……当選者には6月25日(火)までに郵便で通知する。

◎手術期間……当選通知を受領してから8月30日(金)までに手術を受ける。この期間を過ぎると無効になります。

◎補助金の支払方法

- ①本会会員の動物病院(住所の近くを紹介)で不妊・去勢手術をうける。
- ②飼い主は、その病院における「通常料金」を支払います。
- ③指定の「通知文書」に手術をした獣医師の確認印をもらって、本会あて発送する。
- ④本会は、その文書を確認し、受理した日から起算して一箇月以内に指定の銀行の口座へ補助金を送金する。

輝いている街って、どんな街? 輝いている人って、どんな人? 街も人も輝くために、今から始めてませんか

男女共同参画講座開設
男女共同参画室 内線462

◇6月8日(土)13時30分~14時30分
五所川原地域職業訓練センター1階大教室

◇テーマ「街が輝き、私も輝く」
講師:地主豊(岩手県立大学総合政策学教授)

主催:五所川原市・あもりり女性大学同窓会西北五支部「カノン」

シルバー人材センターからのお知らせ

◎会員はこんな仕事をしています。

事務分野

- 宛名書き
- 賞状書き
- 書類伝票整理など



管理分野

- 建物管理
- 駐車場管理
- 守衛など



技能職分野

- 大工
- 襖・障子張り
- 植木剪定など



一般作業分野

- 草刈り、除草
- 清掃
- 薬剤散布
- 配達
- 除排雪など



サービス分野

- 病人等介護
- 高齢者介護
- 家事全般など



専門技術分野

- 自動車運転など



フリーマーケットを開催します!!

シルバー人材センターでは、会員の皆さんによる手作り作品・漬物・雑貨・古着などを販売いたします。

- ・日時……6月2日(日)
 - 7月7日(日)
 - 8月4日(日)
 - 9月1日(日)
 - 10月6日(日)
- 5時~14時

・場所……シルバー人材センター事務所前 駐車場(雨天時、事務所ロビー)

◆センターの会員になるには 五所川原市内に居住する健康で働く意欲のある、おおむね60歳以上の方であれば、どなたでも会員になることができます。特別な資格やむずかしい手続きなどはいりませんが、本人がセンター事務局までお越しいただき、入会申込書と本人名義通帳、年会費3,000円と会員友の年会費500円を納入し、理事会で承認されれば入会できます。なお、会員になってもセンターに雇われたわけではありませんので、すぐに仕事があるとは限りません。あなたの希望にあった仕事をセンターが請負ったときに、ご連絡いたします。

“高齢者の豊かな経験と能力”を活用ください。

社団法人 **五所川原市シルバー人材センター**
☎(34)8844 五所川原市字岩木町12番地

新入会員を募集します!!

狂犬病予防集合注射、犬の登録を実施します！

環境対策課 内線231

狂犬病予防法により、飼い主は犬を登録し、年1回予防注射を受けさせることが義務づけられています。集合注射の会場では犬の登録と予防注射が一度で済みます。どちらの会場でも結構ですので、ご都合に合わせてお越し下さい。登録済みの方には、「注射申請カード」が送付されます。必ず持参して下さい。

◆費用 集合注射料金：3,000円 新規登録：3,000円(登録済みの場合は不要)

平成14年度 狂犬病予防集合注射日程表

月日	実施時間	実施場所
5/26 (日)	9:30~12:00 13:00~15:00	市役所一般駐車場車庫 コミュニティセンター栄
5/27 (月)	9:00~ 9:40 9:50~10:50 11:00~11:30 11:40~12:10 13:10~14:00 14:10~15:00	農村婦人の家(小曲) 五所川原保健所 中央コミュニティセンター しきしまコミュニティセンター 北部コミュニティセンター (幾世森 旧福祉会館) 森の家
5/28 (火)	9:00~ 9:50 10:00~10:50 11:00~12:00 13:00~14:00 14:10~14:40	富士見コミュニティセンター 鎌谷町防災センター 中央公民館 松島会館 田園町集会所
5/29 (水)	9:00~ 9:40 9:50~10:20 10:30~11:10 11:20~12:00 13:00~14:30	みなとコミュニティセンター 姥蒔集会所 稲実集会所 柳沼町内会第一緑地 みなと広田町内会集会所
5/30 (木)	9:30~10:30 10:40~11:10 11:20~11:50 13:00~13:30 13:40~14:10	ごしょがわら市農協栄支店 浅井集会所 七ツ館屯所 梅沢支所 中泉集会所
5/31 (金)	9:30~ 9:50 10:00~10:20 10:30~11:00 11:10~12:00 13:00~14:00	種井集会所 田川集会所 高瀬集会所 コミュニティセンター三好 藻川コミュニティ消防センター
6/9 (日)	9:30~12:00 13:00~14:00 14:10~15:10	市役所一般駐車場車庫 中央公民館 コミュニティセンター松島

月日	実施時間	実施場所
	9:30~10:00 10:10~10:30 10:40~11:00 11:10~12:00 13:00~13:30 13:40~14:10	コミュニティセンター中川 沖飯詰集会所 桜田屯所 毘沙門支所 長富コミュニティ消防センター 共栄集会所
6/11 (火)	9:00~ 9:50 10:00~10:30 10:50~11:10 11:20~11:40 13:00~13:50 14:00~14:30	十川集会所 一野坪集会所 平町集会所 興隆屯所 飯詰支所 下岩崎集会所
6/12 (水)	9:30~10:00 10:10~10:40 10:50~11:20 11:30~12:00 13:00~13:30 13:40~14:10	漆川集会所 吹畑コミュニティ消防センター 唐笠柳神社前 米田神社前 水野尾コミュニティ消防センター ふれあひハウスかいどう
6/13 (木)	9:30~ 9:50 10:00~10:20 10:30~10:50 11:00~11:20 11:30~11:50 13:00~13:30 13:40~14:00 14:10~14:40 14:50~15:10	前田野目バス停付近 前田野目公民館 高野文化センター 高野神社前 持子沢コミュニティ消防センター 七和支所 コミュニティハウス原子 俵元農産物加工センター 豊成稲荷神社前
6/14 (金)	9:30~10:20 10:30~11:20 11:30~12:00 13:00~13:30 13:40~14:00 14:10~14:30	福山コミュニティ消防センター 野里集会所 長橋支所 松野木集会所 若山集会所 戸沢集会所

犬の飼い主の皆さんへ

1. 犬の散歩の際は、必ずシャベルや袋等を持参し、フンを放置せず持ち帰りましょう。
2. 犬によっては人に危害を加えることがあることを認識し、放し飼いは絶対しないで下さい。
(放し飼いをしている人をご存知の方は、環境対策課または保健所までお知らせ願います。)
3. 登録と狂犬病予防注射は、室内犬・室外犬を問わず生後3カ月以上のすべての犬が対象となります。
4. 登録している犬が死亡したり、転居・譲渡等があった場合は必ず届け出て下さい。
(集合注射の会場でも受付しています。)
5. 動物病院で狂犬病予防注射を受けた場合には、市役所窓口で「注射済票」の交付を受ける必要がありますので、交付手数料550円と病院で発行する証明書を持参して下さい。

雪の里ウインドオーケストラ 団員募集

事務局 TEL35 1081 高橋

津軽半島く平野を中心に活動するアマチュアの吹奏楽団です。若い人を中心に子ども連れのお母さん達も気軽に練習に参加できるような環境を作りながら練習していますので、興味のある方一度遊びにきませんか。

◇練習日：毎週日曜日

14時～17時 五一中音楽室

※詳しくはホームページをご覧ください。
http://www.1967-dj.com/~kazso/yukinosato/

歯の健康診断室

県歯科医師会北五支部会
TEL35 6711 小原歯科医院

●6月9日(日) 10時～15時 エルムの街SC2Fエルムホール

◇内容……無料歯科健診及び歯磨き指導 ・虫歯予防歯画ポスターコンクール(平成14年度入選作品展示6月3日(月)～6月9日) ・歯科関連ビデオ放映及び各種展示・妊婦さん無料相談コーナー

早朝テニス会員募集

ポプラテニスクラブ
TEL35 2347 石田

創立12年目のクラブです。ダブルスゲームを中心にプレーしています。

●10月までの日曜日・祝祭日

6時～9時

菊ヶ丘運動公園市営コート

◇会費：年間 2,000円

◇対象：経験のある方

◇申込方法：コートにて随時受付

あなたもバレーボールをしてみませんかー会員募集ー

西北クラブ TEL35 0343 佐々木

●毎週水曜日 19時～21時

五所川原第一中学校

◇会費：月500円

※女性既婚者に限ります。

ねぶた囃子講習会のお知らせ

五所川原ねぶた囃子保存会
観光物産課 内線392 堀内

ねぶた囃子の講習会を開催します。申込等は不要です。

●5月26日(日) 19時～20時

立佞武多製作所

ソロプチニストデー開催

国際ソロプチニスト五所川原
TEL34 5344 平山

いろいろな見て聞いて、ソロプチニストを少しでも知ってください。

●6月8日(土) 11時30分～15時

五所川原商工会館2階

◇内容：フリーマーケットと講演

「大江光の世界と癒しの音楽」

『愛は脳を救う』

◇入場料：800円

ただし高校生以下 500円

(簡単な昼食代込み)

作品展示会のお知らせ

西北中央病院 精神科
TEL35 3111 内線259

精神科に入院中の患者さんが作業療法でがんばった作品を展示即売しますので、ぜひお越し下さい。

●5月23日(木) 9時～15時

働く婦人の家 1階ロビー

赤いりんごワインの販売

農政課 内線353

平成13年産「赤いりんごワイン」が5月12日(日)から販売されています。購入希望の方は、市内の酒屋さんでお買い求めください。

第13回 虫おくり健康マラソン大会

教育委員会 スポーツ健康課

内線561 FAX34 3192

●6月23日(日) 小雨決行
◇受付：8時15分～9時

(ゼッケン配布)

◇開会式：9時～9時20分
(9時30分スタート)

◇種目

- ①小学校4年生以下男子 1.0 km
- ②小学校4年生以下女子 1.0 km
- ③小学校5・6年生男子 1.0 km
- ④小学校5・6年生女子 1.0 km
- ⑤中学校男子 2.3 km
- ⑥中学校女子 2.3 km
- ⑦40歳以上女子 2.3 km
- ⑧高校生以上39歳までの男子 3.2 km
- ⑨高校生以上39歳までの女子 3.2 km
- ⑩40歳以上男子 3.2 km
- ⑪フリー 1.0 km

◇表彰

(1)各種目別(フリーを除く)の入賞者は第3位までとし、賞状とメダルを授与します。ただし小学生・中学生は第6位まで入賞とし、第3位までに賞状とメダル、第6位まで賞状を授与します。

(2)参加者全員に記念品を進呈します。(閉会式終了後、ゼッケンナンバーと引き替えに差し上げます)

◇おたのしみ抽選会

ゼッケンナンバーによる抽選で豪華景品などが当たる大抽選会を行います。

◇参加料：無料

◇参加資格：小学生～大人、幼児は保護者同伴とします。

◇申込締切：5月24日(金)ただし定員800名になり次第締め切ります。

◇申込方法：所定の申込書(コピーでも可)に必要事項を記入の上、お申し込みください。

※注意事項

(1)参加者は健康であり、所定の距離を完走できる方なら、誰でも参加できます。

(2)参加者は承諾書を添えてお申し込みください。また、小・中学生は、保護者の承諾が必要です。

(3)参加者はスポーツ傷害保険に加入し、対処してください。

(4)年齢の基準は大会当日の満年齢とします。

(5)開会式及び閉会式には全員参加してください。

(6)「奥津軽虫と火まつり」の花火打上げ区域は、立ち入り禁止になりますので、よろしくお願ひします。

◇申し込み・問い合わせ先

教育委員会 スポーツ健康課まで

働く婦人の家生活講座
受講生募集
 市働く婦人の家 TEL(35) 8898

〈介護技術講座〉

介護される側、介護する側の両者の視点で勉強します。介護食の調理実習もあります。

●6月3日(月) 講義

13時30分～15時30分

●6月4日(火) 実技

13時30分～15時30分

洗髪、足浴、その他

◇講師：今まりこさん

◇持ち物：エプロン、筆記用具、500mlペットボトル

●6月5日(水) 介護食調理実習

13時30分～15時30分

◇講師：芦田ふみえさん

◇持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具

〈ミニガーデニング入門講座〉

簡単で、卓上で手軽に楽しめる寄植え方を学びます。

●6月4日(火)～6月25日(火)

毎週火曜日 計四回

18時30分～20時30分

◇講師：秋村公さん

◇持ち物：軍手、ミニシャベル

◇費用：実費のみ

〈自宅でできるリラクゼーション講座〉暮らしに香りを取り入れ

てみませんか？

●5月28日(火) (第二回目)

18時30分～20時30分

◇講師：乗田晴美さん

◇持ち物：ハンドタオル

◇費用：実費のみ

◇内容：ツボとマッサージ(ハーブティーを飲みながらリラックス)

みんなで作ろう
立佞武多!!

気軽に、だれにでもできる作業です

観光物産課 内線395

立佞武多製作所 ☎(33) 3540



ただいま、平成14年度出陣「白神」の製作中です。

一度見学を兼ねて立佞武多製作所へ足を運んでみませんか？

一人一枚、紙貼り等の体験をしてみませんか？ きっと良い思い出になると思います。市民の皆様の

手で立佞武多を作りましょう！

●7月中旬まで 9時～17時

立佞武多製作所(旧市民文化会館)

※時間は何時間でも結構です。作業に使用する道具類はすべて製

作所で準備いたします。ただ服装だけは多少汚れてもよい格好でお出でください。皆様のお越しをお待ちしております。

平成14年度

はるにれ団地

宅地分譲・募集

建築住宅課 内線330

青森県住宅供給公社では、次のとおり分譲住宅の募集を予定しております。多数のお申し込みお待ちしております。

◇現地案内会

5月19日(日) 10時～12時

団地名	はるにれ団地
分譲区画数	30
敷地面積	221㎡(67.0坪)～472㎡(142.8坪)
敷地価格	686万円～1,517万円
募集期間	5月20日(月)～5月27日(月) 8時30分～16時45分(土日除く)
受付場所	五所川原市役所建築住宅課、又は 青森県住宅供給公社住宅部住宅企画課 TEL 017-723-1627

文芸いじふがわら

〈題字 斎藤清泉〉

【川柳 岩木吟社】

逃げて行く背に追いつちの矢は撃たず 佐藤ぶんし

煩惱の海で進路を風に聞く 葛西あきを

昇進の口約束に回る独楽 佐藤すみ子

子守歌母の背中がやわらかい 工藤雨統

魂をとろけさせてく子の寝顔 櫛引淡平

退いてリモコン効かぬ妻という 高橋紅雨

あぐらかく癖は見せないお茶の席 沢田百合子

空銚子増えて毒舌飛んでくる 高橋幾朗

運命の系に出会った回り道 平山平

味噌汁に母が受けつぐ祖母の味 澤田長一朗



健康相談

各地区での身も心もさっぱりする健康相談。病気の相談、心の相談、血圧測定など保健師が相談に応じます。

開催場所	開催月日	開催時間
旭町集会所	6月3日(月)	10:30~12:00
コミュニティセンター七和	6月3日(月)	11:30~13:00
馬性集会所	6月5日(水)	10:00~11:30
錦町集会所	6月6日(木)	9:30~12:00
戸沢公民館	6月7日(金)	10:30~12:00
一野坪集会所	6月7日(金)	12:30~14:00

すくすく健診

- ◆場所…働く婦人の家・保健センター(新町バス停前)
- ◆受付時間…12時30分から12時45分
*3歳児健診のみは12時15分から12時30分
- ◆持参するもの…母子健康手帳、バスタオル

	対象児	期日	主な内容
4カ月児健診	平成14年 1月生まれ	6月4日 (火)	小児科診察・身体計測 神経芽細胞腫検査セット 配布 離乳食試食 育児情報交換等
1歳6カ月児健診	平成12年 12月生まれ	6月18日 (火)	小児科・歯科診察 歯科保健指導 身体計測 発達相談等
3歳児健診	平成11年 2月生まれ	6月20日 (木)	*対象者に個別通知します。 小児科・歯科診察 身体計測・尿検査 視聴覚検査・発達相談等

- ※お願い
- ・健診に来られなかった方は、健康福祉課までご連絡ください。病気療養中のお子さんは、翌月の健診を受けられます。
 - ・健診当日は、駐車場が混雑しますので、市役所駐車場もご利用ください。

母と子の相談日

♪この相談日を、お子さん、お母さん達の交流の場にもご利用できますので、気軽においでください。

- ◆場所…働く婦人の家・保健センター(新町バス停前)
- ◆持参するもの…母子健康手帳

開設日	時間	内容
6月5日(水) 6月19日(水)	10:00~12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・各月齢での成長、発達、育児、遊び、栄養(離乳食等)相談 ・子育て等の情報交換
19日の午後は 電話予約となっています。	13:00~15:00	

献血のご案内

期日	時間	場所
5月21日(火)	10:00 ~16:00	市役所 おまつり広場 協賛：五所川原東日流 ライオンズクラブ 中央ライオンズクラブ

あなたも
作ってみませんか

料理紹介

〈テーマ〉
次世代に伝える

減塩
ポイントメニュー
⑫

五所川原市食生活改善推進委員会

味噌汁



エネルギー 51kcal 食塩 1.5g → 0.8g

材料名(4人分)

木綿豆腐……200g(さいの目に切る)
ねぎ……20g(小口に切る)
だし汁……520g
みそ……24g

作り方

- ①だし汁に豆腐を入れ、火にかける。
- ②沸騰したら、味噌を溶き入れる。
- ③器にねぎを入れ、②を熱いうちに注ぐ。

【減塩のポイント】

- ①汁はおわんの7分目 → 130ccにすると塩分が少なくなる。
- ②具は50g以上 → 味覚的、栄養的に補い合うような材料を組み合わせる。
- ③みそは2~3回に分けて → 種類によって塩分濃度が異なる。

(青森県「あおもり味来メニュー集」より)

食生活指針 その10

自分の食生活を見直してみよう。

<食生活指針の実践のために>

- 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
 - 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
 - 学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
 - 子どものころから、食生活を大切にしましょう。
- 今回で旧文部省・厚生省・農林水産省策定の10項目からなる食生活指針の紹介が終わりました。この指針を身近なものにし、こころとからだの健康づくりにお役に立て下さい。

救急医療当番医

月日	曜日	医療機関名	所在地	電話
5月19日	日	安斎 レディスクリニック	五所川原市宇 一ツ谷536-18	33-1103
5月26日	日	(医)正幸会 対馬内科小児科医院	五所川原市宇 田町4-5	34-3431

- ※1.対応時間(電話で確認) 9時から17時まで。
2.その他、消防署(救急病院紹介・TEL34-4999)で紹介します。